

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねん がつはっこう
令和6年5月発行



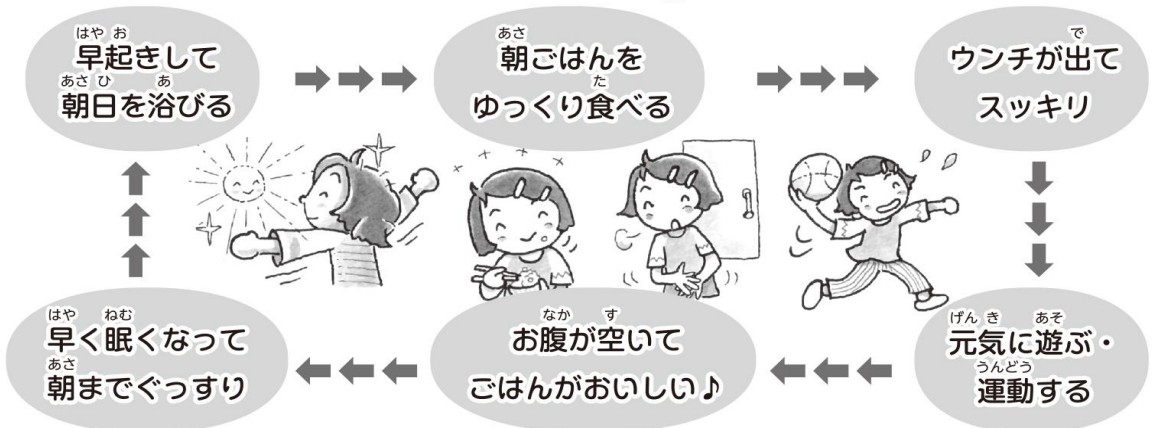
がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標



せいかつ
生活のリズムを
ととの
整えよう

5月。新しい学年・クラスに少しずつ慣れてきた頃、暑さを少しずつ感じてきている頃だと思
います。ゴールデンウィークも終わり、体や心が疲れてきている人もいられるかもしれません。そ
ういう時こそ、規則正しい生活が大切になってきます。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

朝起きたら、「食欲がない」「イライラしやすい」「気持ち悪い」「吐き気がする」などの症状
がある人は、体や心に疲れが出てきているかもしれません。熱を測るなどして、1日学校で生活
できるかをお家の人ときちんと相談してきましょう。

健康診断の結果から生活をふり返ろう

6月にやるよ

歯科検診

気になるところがあつた人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がつた人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



今年度、身体測定をした人に、「発育のようす」を配りました。「肥満度」が書いてありますので、身長と体重のバランスを確認できるとよいですね。





けん こう しん だん にっ てい がつ
健康診断の日程(5月)



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
がんかけんしん 眼科検診	5/22 (水)	5/8 (水)	5/15 (水)	5/15 (水)	5/8 (水)	5/22 (水)	5/8 (水)
じびが 耳鼻科 けんしん 検診	5/30 (木)	5/16 (木)	5/23 (木)	5/23 (木)	5/16 (木)	5/30 (木)	5/30 (木)
ないかけんしん 内科検診 けっかくけんしん (結核検診 含む)	5/16 (木)	5/23 (木)	5/30 (木)	がつじっし 4月実施	【1・2・4組】 5/23 (木) 【3・5・6組】 5/30 (木)	【1・2組】 がつじっし 4月実施 【3~6組】 5/16 (木)	がつじっし 4月実施
ねんせい がつ にっ てい へんこう 5年生は4月のほけんだよりでの日程と変更があります。							
りょうにじ 尿2次 けんさ 検査	5/15(水)・16(木) (1次検査で提出していない人は、この日に出してください)						

◆◇◆◇ おうちの方へ ◆◇◆◇

☆ 水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします

登校時は涼しくても、昼間、急に暑くなることもあります。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。必要に応じて、お茶だけでなく、スポーツドリンクを持たせていただくことも可能です。
また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

☆ アタマジラミについて

アタマジラミが頭皮に寄生することで、頭皮に皮膚炎が生じます。家族内や集団内や集団の場で直接感染したり、タオル、くし、帽子などを介したりして間接的に感染します。夏に特有の疾患ではなく、季節に関係なく発生するもので、不衛生なため発生するものではありません。

6月から水泳指導が始まります。ご家庭でも時々、お子様の頭髪のチェックをお願いします。もし、感染を確認しましたら、皮膚科へ受診する・薬局にて薬剤を購入するなどして、対応をお願いします。

判断に迷われることがあれば、保健室でも確認することができますので、連絡帳などで担任へご連絡ください。

